主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

しらすと鮭フレークのおにぎり

調理時間：５　分



お好きな具材でアレンジ可能

材料 2個分

ご飯		150g
★	鮭フレーク	15g
	しらす	15g
	白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

作り方

調理器具：

1　ボウルに★の材料を合わせ、ご飯を加え軽く混ぜたら握る。

栄養価（2個分）
エネルギー：327kcal
たんぱく質：9.3g
脂質：6.8g
炭水化物：54.4g
食塩相当量：1.2g